မာတိကာ

စာရေးသူအမှာစာ ၁၁

အခန်း-(၁) ၁၃
- ကျောရိုးတည်ဆောက်ပုံ
- ကျောရိုးအကွေးများ
- ကျောရိုးမှ၌ရှိသော အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ
- အကွေးရှိခြင်း၊ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးများ
- ကျောရိုးချုပ်ပိုင်းများ
- မျက်ကွက်အဆစ်များ
- အရွတ်များ
- အာရုံခံနှာပင်ကြောကွန်ယက်

အခန်း-(၂) ၃၁
- ခါးနာခြင်းအကြောင်းရင်းများ။
- ခါးနာ၊ ကျောနာဖြစ်စေနိုင်တဲ့အချက်များ။
- ခါးနာ၊ ကျောနာခြင်းကို ပိုမိုဆိုးဝါးစေတဲ့အချက်များ။
- ဆရာဝန်နဲ့ပြသသင့်တဲ့အခြေအနေ၊
- ကိရိယာများဖြင့်ဝစ်ဆေးခြင်း၊
- ကုသခြင်း။

အခန်း-(၃) ၄၁
- ခါးနာ၊ ကျောနာဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းရင်းများ။
- ကျောရိုးချုပ်ပိုင်းကျွဲကျခြင်း။
- အဆစ်အမြစ်တစ်ခုရဲ့အရွတ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း။
- ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းနဲ့အဆစ်လွဲခြင်း။
- ကျောရိုးဆစ်ယိုယွင်းရောင်ရမ်းနာ၊
- အရိုးမွေရောဂါကြောင့်အရိုးကျိုးခြင်း။
- အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနာ၊
- အခြားအကြောင်းအချက်များ။
- ခါးနာခြင်းနှင့်ဆက်နွယ်နေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များ။

အခန်း-(၄) ၅၇
- ခါးနာဝေဒနာပမြစ်ဝေးသူများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ခါးနာဝေဒနာရှင်များ စားသင့်သည့်အသီးအနှံများ။
- ခါးနာဝေဒနာရှင်များ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစားများ။

အခန်း-(၅) ၇၁
- ခါးနာဝေဒနာကို လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် သက်သာစေခြင်း။
- ခါးနာသူများလေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အချက်များ။
- လေ့ကျင့်ခန်းယူရာတွင် အရေးကြီးတဲ့အချက်များ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမဝမီ အခြေခံခန္ဓာကိုယ်ထိန်းညှိခြင်း။
- သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများ။

အခန်း-(၆) ၇၃
- ခါးနာဝေဒနာရှင်များအတွက် ထိရောက်သောခါး လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ပြေထောက်တစ်ဖက်စီကွေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ပြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးဆွဲကွေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ဝမ်းပိုက်တျုပ်ခါးဒိုကပ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ဦးခေါင်းနှင့်ဝဲဘုံးမ,တင်သောလေ့ကျင့်ခန်း။
- ခေါင်းနှင့်ကျောကို မ,တင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ပြေထောက်တစ်ချောင်းစီ မ,တင်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ပြေလက်လေးဝက်လုံးဆန့်ထုတ်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ကာ ကိုယ်ကွေးခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- သတိပြုရန်အချက်များ

အခန်း-(၇) ၁၀၃
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့်ခါးနာဝေဒနာ၊
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ခါးနာခြင်းမပြစ်ဘောင် စနစ်တကျ နေထိုင်ခြင်း။
- ခါးနာသောကိုယ်ဝန်ဆောင်များအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဝဉ် ကြွက်တက်ပါကပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းကောင်း။

အခန်း-(၈) ၁၁၁
- လည်ပင်း ပခုံး ကျောကုန်းတောင့်တင်းနာကျင်မှုများကို ပြေပျောက်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ကိုယ်လက်ညှိညှတ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ကုလားထိုင်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ခန္ဓာကိုယ်ကုန်းခြင်း။ ကော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ။

အခန်း-(၉) ၁၂၁
- ခါးဆစ်ရိုးတောင့်တင်းခြင်းပြေလျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ယောဂထိုင်နည်းလေ့ကျင့်ခန်း
- ပြေထောက်လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ခန္ဓာကိုယ်ကုန်းခြင်း။ ကော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း။
- ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း။

အခန်း-(၁၀) ၁၃၁
- ခါးနာဝေဒနာကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ကုသခြင်း။
- ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း။
- ဓာတ်အပ်စိုက်၍ကုသခြင်း။
- Short-Wave ဖြင့် ကုသခြင်း။
- ခွဲစိတ်ကုသခြင်း။
- လက်ဖြင့်နှိပ်နယ်၍ကုသခြင်း။

အခန်း-(၁၁) ၁၄၅
- ခါးနာဝေဒနာရှင်များ၊ပည်ကဲ့သို့ စားသောက်နေထိုင်သင့်သလဲ၊
- ရေများများသောက်ပါ။
- သဘာဝလေကောင်း။ လေသန့်ရှူရှိုက်ခြင်း။
- လမ်းများများလျှောက်ပါ။
- ရေမှန်ပန်ချိုးပါ။
- မှန်ကန်သောအိပ်စက်ခြင်း။
- ခါးနာဝေဒနာရှင်များအတွက် နောက်ဆုံးပေါ်နည်းဖြင့် ကုသခြင်း။